



Universidad de Jaén

Facultad de Trabajo Social

EL IMPACTO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE EL TRABAJO SOCIAL EN PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL.

Autora: María Isabel Vargas Juárez.

Grado en Trabajo Social

Directora: Eva Sotomayor Morales.

Departamento de la directora: Trabajo Social y Servicios Sociales.

Fecha: 27/06/2024



CREA

Este Trabajo Fin de Grado contiene una extensión de 10.882 palabras, sin contar portada, índice, bibliografía ni posibles anexos.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS.....	6
3.1. Objetivo general:.....	6
3.2. Objetivos específicos:.....	7
4. MARCO CONCEPTUAL.....	7
5. MARCO TEÓRICO.....	9
5.1. Evolución y Consolidación del Rol del Trabajador Social en el Ámbito Clínico.....	9
5.2. Educación emocional, competencia emocional y modelos relevantes.....	13
5.3. Intervenciones del trabajo social en relación con la educación emocional para personas con problemas de salud mental.....	17
5.4. Estigma y Discriminación.....	21
5.5. La Efectividad de la Educación Emocional en personas con problemas de salud mental.....	21
5.6. Marco legislativo.....	23
6. METODOLOGÍA.....	24
7. RESULTADOS.....	33
8. VINCULACIÓN CON EL TRABAJO SOCIAL.....	35
9. CONCLUSIONES.....	36
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38

RESUMEN

Este trabajo de fin de grado (TFG) se centra en analizar la conexión entre la Educación Emocional y el Trabajo Social en el ámbito de la salud mental. A través de una exhaustiva revisión bibliográfica, se explora cómo la integración de la Educación Emocional en las intervenciones del Trabajo Social puede empoderar a las personas que enfrentan desafíos emocionales, promoviendo su bienestar mental y su desarrollo personal. Este estudio profundiza en cómo las competencias emocionales, pueden ser desarrolladas y fortalecidas mediante programas de Educación Emocional liderados por trabajadores/as sociales. Se analizan diversos conceptos y teorías relacionadas con la Educación Emocional, así como su aplicación práctica en el campo del Trabajo Social. En definitiva, se examina la relación entre la Educación Emocional, la salud mental y el Trabajo Social, con un enfoque en la gestión de las emociones y las habilidades de afrontamiento.

Palabras clave: Educación Emocional, Trabajo Social, Salud Mental, emociones, Bienestar Emocional, Gestión de Emociones.

ABSTRACT

This final degree project (TFG) focuses on analyzing the connection between Emotional Education and Social Work in the field of mental health. Through an exhaustive literature review, we explore how the integration of Emotional Education in Social Work interventions can empower people who face emotional challenges, promoting their mental well-being and personal development. This study delves into how emotional competencies can be developed and strengthened through Emotional Education programs led by social workers. Various concepts and theories related to Emotional Education are analyzed, as well as their practical application in the field of Social Work. Ultimately, the relationship between Emotional Education, mental health and Social Work is examined, with a focus on emotion management and coping skills.

Keywords: Emotional Education, Social Work, Mental Health, emotions, Emotional Wellbeing, Emotion Management.

1. INTRODUCCIÓN

La evolución del Trabajo Social en el ámbito de la Salud Mental ha estado estrechamente ligada al progreso de la atención psiquiátrica. En 1970, existía una notable escasez de recursos sociales a nivel nacional, caracterizada por una red de beneficencia y asistencia social fragmentada y limitada, administrada por patronatos, ayuntamientos, diputaciones, entre otros. En 1980, se produjo un cambio radical en la perspectiva hacia las personas con enfermedades mentales. Comenzaron a ser reconocidas como individuos con derechos y obligaciones, merecedores de intervención técnica, psicológica y social. En 1990, los problemas de las personas con enfermedades mentales sobrepasaron el ámbito sanitario-psiquiátrico, se evidenció que estas personas también enfrentaban dificultades psicosociales y sociales más amplias, como discapacidades y dificultades en el funcionamiento autónomo, pobreza, desempleo, aislamiento social, rechazo y problemas de vivienda. Estas dificultades también afectan a sus familias, quienes asumen una gran carga emocional. Todos estos aspectos forman parte del trabajo de los/as profesionales del Trabajo Social, quienes deben abordar tanto los problemas psiquiátricos como las diversas dificultades psicosociales y necesidades sociales, mediante la recuperación e inclusión social en la comunidad (Garcés, 2010).

En el contexto actual, la salud mental ha adquirido una importancia significativa a nivel mundial. En los últimos años, se ha notado un aumento considerable en el deterioro de la salud mental en la comunidad en general. Según la Organización Mundial de la Salud (2022a), en 2019, “una de cada ocho personas en el mundo, lo que equivale a aproximadamente 970 millones de personas, padece un trastorno mental. Los trastornos más comunes son los de ansiedad y los depresivos, que aumentaron considerablemente en 2020 debido a la pandemia de COVID-19”. Este dato refleja una crisis global de salud mental que requiere una atención urgente y efectiva.

Antes del COVID-19, solo una pequeña fracción de quienes necesitaban atención de salud mental podían contar con opciones efectivas, asequibles y adecuadas. La estigmatización, la discriminación y las violaciones de los derechos humanos de las personas con trastornos mentales eran y continúan siendo, realidades generalizadas tanto en la sociedad como en los propios sistemas de atención a nivel mundial (Organización Mundial de la Salud, 2022b). Este contexto de desatención y marginalización subraya la necesidad de

intervenciones integrales y humanizadas que aborden los síntomas y las causas subyacentes de los problemas de salud mental.

Ante esta situación, la Educación Emocional se presenta como una herramienta fundamental para el Trabajo Social. Al equipar a las personas con las habilidades necesarias para entender y administrar sus emociones, la educación emocional puede contribuir significativamente a fortalecer su resiliencia, fomentar su bienestar mental y promover su inclusión social. Los trabajadores y trabajadoras sociales, con su enfoque integral y su compromiso con la justicia social, están en una posición clave para implementar programas de educación emocional que atiendan las necesidades de la comunidad.

Este Trabajo de Fin de Grado se centra en analizar cómo la educación emocional proporcionada por los trabajadores/as sociales puede mejorar la capacidad de las personas con problemas de salud mental para manejar sus emociones. El estudio revisa conceptos y teorías sobre educación emocional y su aplicación en el Trabajo Social, explorando la relación entre educación emocional, salud mental y trabajo social, con un enfoque en la gestión emocional. Además de revisar la literatura existente, este trabajo ofrece una perspectiva crítica sobre la integración de estas estrategias en la práctica diaria del Trabajo Social. Al final, se presentan recomendaciones prácticas para desarrollar programas de educación emocional en este área, con la finalidad de enriquecer la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y promover una sociedad más justa e inclusiva.

2. JUSTIFICACIÓN

El presente estudio bibliográfico surge a raíz de la limitada información disponible sobre el impacto emocional de la educación emocional en personas con problemas de salud mental. Esta carencia se manifiesta tanto en la escasa bibliografía que se encuentra en la web como en el insuficiente énfasis que se le da a este colectivo durante la formación universitaria. Además, existe un notable desconocimiento en la comunidad sobre esta problemática

La falta de información y documentación complica la obtención de datos importantes sobre el tema. Además, esta situación se agrava por el desconocimiento que existe sobre las hospitalizaciones vinculadas a problemas de salud mental y sus consecuencias emocionales.

En este contexto, resulta evidente indagar en el impacto de la educación emocional en este ámbito. Este tema cobra aún mayor relevancia si se considera que los sistemas de salud

actuales no siempre responden de la mejor manera a las carencias de las personas que manifiestan trastornos mentales. A menudo, estos sistemas carecen de los recursos necesarios y presentan una brecha significativa entre la demanda de tratamiento y su oferta real. Además del cuidado clínico, las personas con trastornos mentales necesitan apoyo social para fortalecer sus relaciones personales, familiares y sociales. Asimismo, pueden requerir apoyo en educación emocional, laboral, habitacional y en otras áreas que les permitan una actuación absoluta en la sociedad (Organización Mundial de la Salud, 2022).

El desarrollo de programas de educación emocional para personas con problemas de salud mental podría producir diversos beneficios. Entre estas, se destaca la reducción de los niveles de ansiedad, depresión y otros trastornos emocionales. Al comprender y gestionar mejor sus emociones, los/as pacientes podrían colaborar de manera más efectiva con el equipo multidisciplinar y disminuir la resistencia al tratamiento.

La educación emocional también puede ser útil para desarrollar habilidades para enfrentar situaciones estresantes y prevenir recaídas. En definitiva, investigar el impacto de la educación emocional en este contexto abre las puertas a futuras intervenciones más efectivas y personalizadas, así como para realizar contribuciones significativas al campo. La exploración de este tema puede conducir a la implementación de nuevas intervenciones y la determinación de factores clave para el éxito del tratamiento.

En definitiva, la educación emocional se perfila como un componente crucial para afrontar los desafíos de la salud mental desde una perspectiva integral y multifacética. Su incorporación en el ámbito hospitalario ostenta el potencial de mejorar la calidad de vida de los pacientes y optimizar el funcionamiento del sistema sanitario.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general:

Analizar el impacto de la educación emocional proporcionada por trabajadores/as sociales en la salud mental y emocional de personas con problemas de salud mental.

3.2. Objetivos específicos:

1. Examinar conceptos y teorías acerca de la educación emocional y su aplicación desde el trabajo social.

2. Conocer la relación entre la educación emocional, salud mental y trabajo social con un enfoque en la gestión de las emociones.
3. Identificar y explorar intervenciones específicas del trabajo social en relación con la educación emocional para personas con problemas de salud mental.
4. Explorar las competencias y habilidades necesarias para que los trabajadores y trabajadoras sociales implementen eficazmente programas de educación social.

4. MARCO CONCEPTUAL

Para abordar de manera rigurosa la revisión bibliográfica sobre la educación emocional proporcionada por trabajadores/as sociales en el área de la salud mental y emocional de personas con problemas de salud mental, es fundamental establecer un marco conceptual. Este marco servirá como base para la comprensión de los términos clave que guiarán la revisión bibliográfica. A continuación, se detallan los conceptos que serán analizados en profundidad:

Salud: “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización mundial de la Salud, 2024a).

Salud mental: “estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno. La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental, y forma parte de nuestro bienestar general” (Organización mundial de la Salud, 2024b).

El bienestar mental es un estado de equilibrio interno que permite a las personas utilizar sus habilidades en concordancia con los valores sociales. Este estado holístico abarca diversos componentes esenciales, como capacidades cognitivas y sociales, así como identificar, expresar y regular las propias emociones, y la empatía hacia los demás. La flexibilidad y la resiliencia para enfrentar los desafíos de la vida y desempeñar adecuadamente los roles sociales, junto con la relación entre cuerpo y mente, contribuyen de diferentes maneras a este estado de equilibrio interno (Galderisi et al., 2015).

Educación emocional: innovación educativa necesaria para responder a las carencias sociales. El objetivo principal es fomentar competencias emocionales que propicien un mayor bienestar tanto a nivel individual como social. Su objetivo central reside en potenciar el desarrollo humano en su totalidad, abarcando tanto el crecimiento personal como el social, es decir, promoviendo el desarrollo de la personalidad del individuo (Bisquerra, 2003).

Según Steiner y Perry (1997, como se citó en Vivas, 2003), la educación emocional debe enfocarse en el crecimiento de tres pilares fundamentales: la comprensión profunda de las propias emociones, la expresión asertiva de estas y la capacidad de escuchar con atención y empatía a los demás.

Inteligencia emocional: Según Salovey, y Mayer (1990), la inteligencia emocional se perfila como un conjunto complejo y estructurado de capacidades cognitivas y emocionales. Estas capacidades permiten a las personas identificar, reconocer y entender sus propias emociones y las de los demás. Esto incluye el talento de asimilar y procesar la información emocional de manera efectiva, regular y gestionar las propias emociones de forma adecuada, y utilizar las emociones para tomar decisiones acertadas, resolver problemas y establecer relaciones positivas con los demás.

Emociones: Según Brody (1999, como se citó en Bericat, 2012), las emociones funcionan como mecanismos motivacionales complejos que provocan cambios fisiológicos (aumento del ritmo cardíaco, sudoración), conductuales (expresiones faciales, llanto), experienciales (sentir alegría, tristeza) y cognitivos (evaluar la situación). Las emociones pueden ser positivas o negativas, varían de intensidad y son a menudo provocadas por situaciones interpersonales o eventos que se consideran relevantes para el bienestar. En definitiva, las emociones son fundamentales en nuestro día a día, impulsándonos a actuar, ayudándonos a tomar decisiones y permitiéndonos conectar con los demás.

Competencia emocional: Conjunto de competencias esenciales para un desempeño eficaz y eficiente en distintas tareas. La combinación de conocimientos, aptitudes, destrezas y valores personales que permiten llevar a cabo dichas actividades con un alto nivel de calidad (Bisquerra, 2003).

5. MARCO TEÓRICO

5.1. Evolución y Consolidación del Rol del Trabajador Social en el Ámbito Clínico.

En sus inicios, la función del Trabajador/a Social era imprecisa y poco definida. No obstante, con el transcurso del tiempo, tanto en el ámbito sanitario como en el psiquiátrico, esta figura se fue consolidando y adquiriendo un rol cada vez más claro. Los trabajadores/as sociales comenzaron a ejercer un papel fundamental en la identificación de problemas, su definición precisa y la propuesta de un amplio abanico de intervenciones terapéuticas (Garcés, 2010).

Alrededor del año 1967, Gordon Hamilton argumentaba que los trabajadores/as sociales debían estar preparados/as para administrar psicoterapia. Según él, cuando una persona reconoce su problema y busca tratamiento, lo esencial no es si este tratamiento se clasifica como Trabajo Social, terapia o psicoterapia. Lo fundamental es la demanda del tratamiento y que este sea proporcionado por un/a profesional con una formación adecuada y reconocida.

Para aquellos trabajadores/as sociales interesados en la práctica de la psicoterapia, es crucial estar emocionalmente preparados/as para aprender sobre sí mismos/as y sobre los demás. Esto puede implicar someterse a su propio análisis, si es posible, y pasar por un periodo de entrenamiento en el que se manejen numerosos casos bajo la supervisión estricta de un profesional, seguido de consultas posteriores (Gómez, 2000).

Durante la década de 1990, los problemas de salud mental de la comunidad excedieron el ámbito sanitario-psiquiátrico, manifestándose en dimensiones psicosociales y sociales. Estos problemas se caracterizan por incapacidades y obstáculos en el desenvolvimiento psicosocial autónomo, así como por repercusiones sociales que incluyen pobreza, desempleo, aislamiento social, rechazo y problemas de vivienda. Además, estas situaciones generan tensiones y cargas significativas para las familias de los afectados/as. Todos estos aspectos forman parte integral del trabajo de los trabajadores/as sociales, quienes deben abordar no solo los problemas psiquiátricos, sino también las diversas complicaciones psicosociales y carencias sociales. Esto se logra mediante la rehabilitación y la adaptación social en la comunidad (Garcés, 2010).

El Trabajo Social se erige como una disciplina científica consagrada al estudio profundo de los fenómenos que generan malestar psicosocial en las personas. Esta área del conocimiento pone cierto énfasis en la detección de las causas que desencadenan conflictos psicosociales y en la comprensión de cómo estos conflictos son experimentados a nivel individual. Sin embargo, el propósito del Trabajo Social no es sólo comprender estos fenómenos, sino intervenir psicosocialmente para prevenir la aparición de dichos conflictos o, si ya existen, mitigar sus efectos. Además, el Trabajo Social se centra en proporcionar enfoques de intervención efectivos que posibiliten superar o, por lo menos, mitigar el malestar personal generado por los conflictos psicosociales (Consejo General del Trabajo Social, 2022).

Según la Federación Internacional de Trabajadores Sociales (2014), “La práctica del trabajo social abarca una variedad de actividades que incluyen varias formas de terapia y

asesoramiento; trabajo en grupo y trabajo comunitario; formulación y análisis de políticas; y promoción e intervenciones políticas”.

Desde sus inicios, el Trabajo Social ha estado marcado por dos grandes orientaciones: terapéutica y educativa. Estas dos vertientes se engloban bajo el concepto de "intervención directa" o "Trabajo Social directo". Sin embargo, en 1960 se dió un paso crucial para una diferenciación y definición más precisa, dando origen a lo que hoy conocemos como "Trabajo Social Clínico" (Herrera J,M., Mesa, J., Almeida, M^a, 2012).

Según el Consejo General del Trabajo Social (2022), para llevar a cabo el Trabajo Social clínico, se requieren dos condiciones interrelacionadas: Que el usuario/a experimente algún tipo de dificultad psicosocial y que, de alguna manera, solicite apoyo para superarla.

El Trabajo Social Clínico es comúnmente reconocido como una forma de psicoterapia. Esta designación no se debe únicamente a su enfoque en el tratamiento del sufrimiento emocional y el malestar psicosocial del usuario/a, sino principalmente a que, a lo largo del proceso de intervención y en el contexto de la relación terapéutica, el trabajador/a social clínico siempre tiene en cuenta la existencia de un conflicto psicosocial, sin importar si este tiene un origen intrapsíquico o interpersonal (Consejo General del Trabajo Social, 2022).

Según la Asociación Nacional de Trabajadores Sociales (2005), los trabajadores/as sociales clínicos ejercen un papel esencial en la atención de la salud mental, siendo a menudo los primeros profesionales en identificar y abordar trastornos mentales, emocionales y de comportamiento. Su labor es crucial en entornos centrados en la persona, como centros comunitarios de salud mental y hospitales.

Así mismo explica que el enfoque principal del Trabajo Social clínico radica en el bienestar mental, emocional y conductual de la comunidad. Se caracteriza por una perspectiva holística que integra la psicoterapia con la comprensión del entorno social del usuario/a.

La práctica de ésta profesión tiene un alcance amplio y variado, abordando las necesidades de las personas, familias, parejas y grupos que enfrentan distintos retos y transiciones en sus vidas, incluyendo trastornos mentales y del comportamiento. Los trabajadores/as sociales clínicos ofrecen servicios esenciales dentro de los entornos, comunidades y sistemas sociales que impactan la vida de los usuarios/as. Estos servicios se basan en el conocimiento de la teoría de sistemas, la perspectiva persona-en-entorno, la teoría psicodinámica, la dinámica interpersonal y los sistemas familiares.

Los trabajadores/as sociales clínicos deben estar bien informados/as sobre los factores sociales, psicológicos, culturales y de salud que influyen en el funcionamiento mental, emocional y conductual de los usuarios/as. Deben tener un buen entendimiento de las teorías de la personalidad y el comportamiento, así como de las influencias socioculturales y ambientales que modulan el bienestar. Su enfoque holístico les permite reconocer la estrecha conexión entre la condición física y emocional de las personas, abordando así sus necesidades de manera integral (Asociación Nacional de Trabajadores Sociales, 2005).

El Trabajo Social clínico es una disciplina diversa y compleja que se fundamenta en una gama de criterios y enfoques teóricos para brindar apoyo y asistencia a individuos, familias, parejas y comunidades que enfrentan diversos desafíos. Algunos de los conceptos clave según Barker (2003, como se citó en Asociación Nacional de Trabajadores Sociales, 2005) son:

Asesoramiento: proceso colaborativo en el que el trabajador social clínico guía al cliente para identificar sus fortalezas, explorar opciones y desarrollar estrategias para abordar sus problemas.

Perspectiva de la persona en el entorno: esta perspectiva reconoce que los individuos están interconectados/as con su entorno social y físico. Los trabajadores/as sociales clínicos consideran cómo las relaciones, las experiencias y las condiciones ambientales influyen en el bienestar del usuario/a.

Psicodinámica: procesos mentales cognitivos y emocionales, tanto conscientes como inconscientes, que motivan el comportamiento. Los trabajadores/as sociales clínicos con un enfoque psicodinámico exploran cómo las experiencias pasadas, los conflictos internos y las defensas del usuario/a afectan su presente.

Psicoterapia: intervención formal que implica una relación terapéutica entre el trabajador/a social clínico y el usuario/a. El fin que tiene la psicoterapia es ayudar al usuario/a a comprender sus patrones de pensamiento, sentimiento y comportamiento, y a desarrollar estrategias para mejorar su bienestar mental, emocional y conductual.

Terapia: La terapia es un término más amplio que abarca diversas intervenciones, incluida la psicoterapia, para abordar problemas y promover el bienestar. Los/as trabajadores/as sociales clínicos pueden utilizar diferentes enfoques terapéuticos, como la terapia familiar, la terapia de grupo y la terapia cognitivo-conductual.

A continuación, se analizarán algunos aspectos relevantes que permiten comprender la relación entre la psicoterapia y el trabajo social, abordando tanto las perspectivas que apoyan como las que cuestionan la actuación de los/as profesionales de Trabajo Social en este ámbito.

La Psicoterapia se erige como una disciplina científica autónoma que persigue el establecimiento de una profesión libre e independiente. Sin embargo, en el ámbito profesional, surge la controversia en torno a la actuación de los trabajadores/as sociales en la psicoterapia, ya que algunas disciplinas, incluyendo el propio Trabajo Social, la excluyen de su campo de intervención. Es crucial destacar que el Código Penal español, en su artículo 403, tipifica el delito de intrusismo profesional, sancionando a quienes ejercen actividades propias de una profesión sin poseer el título académico correspondiente y reconocido en el país. Cabe señalar que la psicoterapia no se considera una profesión en sí misma, sino un ámbito de intervención multidisciplinar. En la actualidad, España no cuenta con una regulación oficial específica para la psicoterapia (Herrera J,M., Mesa, J., Almeida, M^a, 2012).

A partir de esta premisa, queda patente la inconsistencia jurídica de los argumentos que cuestionan la capacidad de los trabajadores/as sociales para ejercer funciones psicoterapéuticas. Es esencial que quienes practiquen la psicoterapia sean profesionales con formación específica y una experiencia adecuada en su involucramiento personal en el proceso que dirigen, además de adherirse a los límites éticos establecidos para la práctica.

Desde el Consejo General del Trabajo Social (2024), se reconoce explícitamente la capacidad de las trabajadoras sociales para ejercer la psicoterapia y otras intervenciones terapéuticas. Para ello, es necesario que cuenten con la formación teórica y la experiencia profesional adecuadas.

5.2. Educación emocional, competencia emocional y modelos relevantes.

La educación emocional surge como una novedad educativa imprescindible para hacer frente a las necesidades sociales actuales. Su objetivo fundamental es fomentar la mejora de competencias emocionales para mejorar el bienestar individual y social. La educación emocional busca atender una serie de necesidades sociales que no suelen ser cubiertas de manera suficiente en el ámbito educativo convencional (Bisquerra, 2003).

La presencia de comportamientos de riesgo en personas con problemas de salud mental es una realidad preocupante. Estos comportamientos, a menudo consecuencia de un desequilibrio emocional, pueden llevar a desenlaces negativos como baja autoestima,

depresión, estrés, violencia, suicidio e incluso el consumo de drogas. Es crucial ir más allá de la prevención y centrarse en la construcción del bienestar como herramienta fundamental para prevenir estas situaciones.

La educación emocional en el área hospitalaria de salud mental es crucial para incrementar la calidad de vida de los/as pacientes mejorando los síntomas, construyendo un proyecto de vida centrado en la satisfacción personal, facilitando la reintegración social y familiar, y fomentando la autonomía e independencia.

También busca mejorar la actitud y el comportamiento, y permite la expresión de aprensiones, temores e inseguridades en un entorno de apoyo. Esto podría reducir la sobre implicación emocional, el exceso de crítica y la hostilidad, lo que facilita el acompañamiento en las dificultades derivadas de la enfermedad. Asimismo, contribuye a disminuir el sentimiento de incapacidad y promueve la liberación emocional, física y social de la angustia, el miedo, el estigma y el aislamiento (Godoy et al., 2020).

La educación emocional se nutre de diversos marcos teóricos: habilidades sociales, afrontamiento emocional, habilidades para la vida, autoestima, autonomía y autoeficacia. Estos aspectos son bases esenciales para el bienestar emocional, el desarrollo personal y social de los usuarios/as.

Abordar la inteligencia emocional y la educación emocional exige una reflexión profunda sobre la relación entre competencia, habilidad e inteligencia emocional (Bisquerra y Chao, 2021).

En este ámbito, la competencia emocional se refiere a un conjunto de destrezas que permiten entender, expresar y gestionar de manera efectiva las emociones. Esta competencia se divide en dos bloques principales: la inteligencia intrapersonal, que implica el autoconocimiento emocional y la autorregulación, y la inteligencia interpersonal, que abarca habilidades sociales, empatía y la comprensión de las emociones ajenas. (Bisquerra, 2003).

Uno de los modelos más relevantes de competencia emocional o socioemocional es el que propone Casel (2020, como se citó en Bisquerra y Chao, 2021). Este modelo se organiza en cinco bloques de habilidades denominadas socioemocionales:

Autoconciencia. La autoconciencia emocional se caracteriza por el reconocimiento exacto de las propias emociones, pensamientos y valores, y la comprensión de su impacto en el comportamiento.

La autoconciencia emocional también se manifiesta en la capacidad de empatizar con los demás. Al comprender nuestras propias emociones, podemos sintonizar con los sentimientos de quienes nos rodean, conectar con sus experiencias y ofrecer apoyo emocional. Esta habilidad es fundamental para construir relaciones interpersonales sanas y fomentar la armonía social.

En esencia, la autoconciencia emocional nos permite navegar por la vida con mayor claridad y plenitud. Nos brinda la capacidad de gestionar nuestras emociones de manera efectiva, tomar decisiones conscientes y construir un futuro positivo tanto para nosotros mismos/as como para quienes nos rodean.

Conciencia social. Habilidad para identificar y comprender los estados emocionales y expresiones de los demás, junto con la capacidad de mostrar empatía hacia individuos de diversas culturas y orígenes étnicos, reconociendo y apreciando la diversidad.

Toma de decisiones responsable. Habilidad para evaluar información, analizar situaciones y tomar decisiones de manera consciente, responsable y ética, considerando las consecuencias de las propias acciones y en las interacciones sociales. Implica la capacidad de identificar problemas, analizarlos desde diferentes perspectivas y generar soluciones creativas que respeten los valores y derechos de los demás.

Autorregulación. Capacidad de gestionar nuestras emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva y constructiva, sin caer en la represión o la impulsividad. Incluye la capacidad de manejar el estrés, la ira y la frustración de manera saludable, mantener una actitud positiva y persistente en la consecución de objetivos.

Habilidades para relacionarse. Capacidad para cultivar relaciones interpersonales positivas y duraderas con diversas personas y grupos. Implica habilidades como la comunicación efectiva, la escucha activa, la colaboración, la resolución pacífica de conflictos, la compasión, la asertividad y cooperación en grupo.

Otro modelo relevante a mencionar es el de Bar-On. Este modelo se compone de varios aspectos según Bar-On (1997, como se citó en García y Giménez-Mas, 2010, p. 46): “componente intrapersonal, componente interpersonal, componente del estado de ánimo general, componentes de adaptabilidad, componentes de manejo del estrés y componente del estado de ánimo general”.

- **Componente intrapersonal:**

- Comprensión emocional de sí mismo: la habilidad de reconocer, entender y diferenciar las propias emociones, así como identificar sus causas y consecuencias.
- Asertividad: la habilidad para expresar sentimientos, opiniones y carencias de forma directa, pero respetuosa sin perjudicar a los demás ni renunciar a los propios derechos.
- Autoconcepto: la capacidad de comprenderse, aceptarse y valorarse a sí mismo, incluyendo tanto las fortalezas como las debilidades.
- Autorrealización: la habilidad para identificar y perseguir objetivos personales significativos, aprovechando al máximo las propias capacidades y talentos.
- Independencia: la capacidad para ser autónomo, tomar decisiones propias y actuar con responsabilidad, sin depender de la aprobación o el apoyo constante de los demás.

- **Componente interpersonal:**

- Empatía: la capacidad para entender y compartir los sentimientos de las personas, poniéndose en su lugar y mostrando sensibilidad hacia sus experiencias.
- Relaciones interpersonales: la habilidad para construir y sostener relaciones sanas y apropiadas con otras personas, basadas en la confianza, la comunicación efectiva y el apoyo mutuo.
- Responsabilidad social: la habilidad para actuar de manera ética y responsable dentro de la sociedad, contribuyendo al bienestar común y respetando las normas y valores sociales.

- **Componentes de adaptabilidad:**

- Solución de problemas: habilidad para abordar los problemas desde diferentes perspectivas, considerar diversas soluciones y adaptar las estrategias a los cambios y desafíos que se presenten.
- Prueba de la realidad: la habilidad para valorar objetivamente la realidad, diferenciando entre las propias percepciones y emociones y los hechos externos.

- Flexibilidad: la capacidad para adaptarse a los cambios y situaciones nuevas, ajustando las propias respuestas emocionales, pensamientos y comportamientos según las circunstancias.

- **Componentes del manejo del estrés:**

- Tolerancia al estrés: Capacidad para afrontar situaciones difíciles y eventos estresantes sin que estos tengan un impacto negativo significativo en el bienestar emocional. Implica la capacidad de amoldarse a los cambios, superar los desafíos y mantener una perspectiva positiva a pesar de las adversidades.
- Control de los impulsos: Habilidad para gestionar las propias emociones y comportamientos de manera efectiva y constructiva, evitando reacciones impulsivas que puedan generar consecuencias negativas.

- **Componente del estado de ánimo en general:**

- Felicidad: Capacidad para experimentar emociones positivas como la alegría, la felicidad, la satisfacción y la gratitud, y sentirse satisfecho/a con la vida en general.
- Optimismo: Habilidad para mantener una perspectiva positiva ante la vida, enfocándose en los aspectos positivos y esperanzadores, incluso en situaciones difíciles. Implica la capacidad de encontrar el lado bueno de las cosas, creer en uno mismo y en el futuro, y mantener la esperanza frente a los desafíos.

En resumen, el modelo de Bar-On proporciona herramientas prácticas y un enfoque preventivo y promocional que contribuye al bienestar integral de las personas y comunidades, fortaleciendo la intervención de los trabajadores/as sociales.

En el Modelo de Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional se describe como la habilidad para reconocer, expresar, entender, analizar y gestionar tanto las propias emociones como las de los demás. Esta capacidad está relacionada con el desarrollo personal de competencias emocionales mediante la reflexión sobre los estados emocionales propios, así como la gestión y la regulación emocional, centrándose en las emociones individuales, su análisis, comprensión y expresión. De acuerdo con este modelo, el desarrollo de la inteligencia emocional abarca:

1. Percepción de las emociones: La habilidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás, tanto en nuestro interior como en el entorno social. Implica la capacidad de interpretar expresiones faciales, lenguaje corporal y otros indicadores emocionales para conectar con las personas a un nivel más profundo.
2. Asimilación emocional: La capacidad de comprender y expresar nuestras emociones de forma clara y precisa, tanto positivas como negativas. Implica la capacidad de identificar las propias emociones, nombrarlas y comunicarlas de forma eficaz a los demás.
3. La comprensión emocional: La capacidad de entender el significado de las emociones propias y ajenas, tanto en términos de su origen como de su impacto en el comportamiento. Implica la habilidad de identificar las causas de las emociones, reconocer sus patrones y comprender cómo influyen en nuestros pensamientos, decisiones y acciones.
4. La reflexión emocional: La capacidad de reflexionar sobre nuestras emociones, aprender de ellas y utilizarlas para nuestro crecimiento personal.

El modelo de Salovey y Mayer profundiza en la capacidad de percibir, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas. Este enfoque integral abarca la habilidad de identificar y reconocer las emociones, tanto en uno mismo como en los demás, así como de interpretar su significado y utilizarlas de manera efectiva. Además, este modelo enfatiza la capacidad de manejar las emociones de forma saludable, regulando las negativas y promoviendo las positivas. Su versatilidad permite adaptarlo al desarrollo de programas educativos y organizacionales, fomentando el crecimiento personal y el éxito en diversos ámbitos (Machado, 2022).

5.3. Intervenciones del trabajo social en relación con la educación emocional para personas con problemas de salud mental.

Según Juan (2020), las responsabilidades y acciones del trabajador social en el campo de la salud mental se distinguen claramente de las de otros profesionales sanitarios debido a la naturaleza específica de su función. Estas funciones se desempeñan de manera diferenciada dentro de los diversos centros y programas de salud mental. Entre las funciones destacadas se incluyen:

- **Atención directa.** Esta se ofrece a personas afectadas, familias y grupos que presentan problemas sociales relacionados con su enfermedad mental. Las actividades específicas incluyen:

- Análisis de la demanda, evaluación social y familiar, la elaboración de un diagnóstico socio-sanitario, la planificación de la intervención y la coordinación con el equipo de salud mental.
- Implementación de tratamientos individuales o grupales con objetivos como la contención, socialización, rehabilitación, apoyo, orientación familiar, integración laboral, generación de recursos y la potenciación o definición del proyecto de vida de la persona afectada.
- **Función preventiva.** En esta área, el trabajador/a social impulsa y promueve la formación de grupos de autoayuda, grupos terapéuticos y asociaciones de personas con enfermedades mentales y sus familiares.
- **Función educativa:** Con el objetivo de transformar la vida de las personas con trastornos mentales y sus familiares, se implementa una estrategia integral que fomenta la modificación de hábitos, comportamientos y actitudes a través de dos pilares fundamentales: el empoderamiento mediante actividades educativas y la orientación profesional. Las actividades educativas buscan que los usuarios/as comprendan su condición, adquieran habilidades de autocuidado y desarrollen estrategias de afrontamiento efectivas, promoviendo su autonomía y responsabilidad en el manejo de su salud mental. Por otro lado, la atención individualizada y grupal a cargo de profesionales de la salud mental brinda consejos terapéuticos, estrategias de intervención y apoyo emocional, complementando el proceso de empoderamiento y facilitando el acceso a grupos de apoyo mutuo para fortalecer las redes sociales. En conjunto, estas acciones buscan transformar la vida de las personas afectadas y sus familias, promoviendo su bienestar integral y mejorando su calidad de vida.

El Trabajo Social se presenta como un actor clave en la comprensión y manejo de los fenómenos psicosociales que impactan el bienestar tanto individual como comunitario. En su labor cotidiana, los/as trabajadores/as sociales suelen encontrarse con dos tipos de situaciones: aquellas que pueden desencadenar o facilitar conflictos psicosociales y aquellas que involucran malestar psicosocial a nivel personal, reflejando estos conflictos en la experiencia individual (Consejo General del Trabajo Social, 2022).

Para abordar los fenómenos psicosociales que afectan al bienestar individual y comunitario, el Trabajo Social ha desarrollado un arsenal de estrategias conocidas colectivamente como intervención indirecta. Estas estrategias incluyen prevención, promoción, educación, así como la creación y provisión de servicios y recursos sociales. El

objetivo de estas estrategias es investigar, comprender e interpretar los elementos psicosociales que influyen en el bienestar y en la salud de la comunidad. De este modo, se analiza cómo los procesos sociales y consecuencias afectan a la comodidad y a la salubridad de las personas, así como las actitudes y comportamientos de los grupos sociales y sus implicaciones.

La intervención indirecta abarca actividades que respaldan de manera efectiva la actuación directa con las personas. Algunos ejemplos de estas actividades son:

- La exploración y el análisis de los problemas psicosociales en sus entornos particulares.
- La creación de métodos y técnicas específicas para la intervención.
- La exploración de alternativas que fomenten estilos de vida que mejoren el bienestar y prevengan problemas psicosociales.

El Trabajo Social también lleva a cabo una intervención directa con individuos y/o grupos que enfrentan desafíos en su funcionamiento psicosocial. Esta intervención se desarrolla a través de un proceso sistemático que comprende diversas etapas: investigación, programación de la actuación, asistencia y evaluación. Este procedimiento abarca desde la provisión de un servicio o recurso específico hasta la promoción de cambios conductuales, el amoldamiento al entorno, el fortalecimiento de las relaciones cercanas y con el entorno social, o cualquier acción dirigida a alcanzar el bienestar biopsicosocial de las personas, familias o pequeños grupos (Consejo General del Trabajo Social, 2022).

Como señala el Consejo General del Trabajo Social (2024), los trabajadores/as sociales clínicas desempeñan un rol fundamental en el área de salud mental y la psicoterapia, brindando atención integral a individuos, familias y comunidades que enfrentan desafíos psicosociales. Su labor se caracteriza por una profunda comprensión del contexto social y familiar, el dominio de teorías y métodos propios del Trabajo Social, y un compromiso genuino con el bienestar de la comunidad.

La capacidad que tienen los trabajadores/as sociales para abordar problemas emocionales, relacionales y sociales las convierte en profesionales esenciales en el sistema de salud mental.

Aparte de la evaluación y el diagnóstico, las trabajadoras sociales clínicas ofrecen una amplia gama de servicios terapéuticos y socioeducativos. Entre sus funciones principales se encuentran:

- **Terapia individual, grupal y familiar:** Ayudan a las personas a abordar problemas emocionales, relacionales o sociales específicos, utilizando técnicas y estrategias adecuadas a cada caso.
- **Prevención y promoción de la salud mental:** Para prevenir problemas psicosociales y promover el bienestar mental en la comunidad, el Trabajo Social implementa programas y estrategias que educan, sensibilizan, crean redes de apoyo y promueven estilos de vida saludables. Estas iniciativas fortalecen la resiliencia individual y comunitaria, previenen trastornos mentales y fomentan un entorno social favorable para el bienestar mental colectivo.
- **Mediación y resolución de conflictos:** En la mediación de conflictos, el Trabajo Social facilita el diálogo entre las partes, buscando soluciones justas y consensuadas que prevengan los conflictos y fortalezcan las relaciones.
- **Orientación y asesoramiento:** Brinda información, apoyo y herramientas para que las personas tomen decisiones informadas y afronten sus desafíos de manera efectiva.

Los trabajadores/as sociales clínicas desarrollan su labor en diversos entornos de trabajo, incluyendo:

- **Práctica privada:** Consultorios individuales o grupales donde ofrecen servicios terapéuticos a particulares.
- **Hospitales:** Trabajan en conjunto con equipos multidisciplinarios para atender a personas con problemas de salud mental, tanto en régimen de hospitalización como de atención ambulatoria.
- **Centros de salud mental comunitaria:** Proporcionan atención a personas con diversos problemas psicosociales, como trastornos de ansiedad, depresión, abuso de sustancias y violencia.
- **Servicios sociales de atención primaria y especializada:** Atienden a personas y familias en situaciones de vulnerabilidad social, abordando sus necesidades psicosociales y fomentando su integración social.

En España, las trabajadoras y trabajadores sociales cuentan con el reconocimiento legal para realizar psicoterapia y otras intervenciones terapéuticas, siempre que el profesional

cuenta con los requisitos de formación y experiencia establecidos. Este reconocimiento está respaldado por organismos internacionales como la Clasificación Internacional Uniforme de Ocupaciones (ISCO) y la Clasificación Europea de Ocupaciones (ESCO), las cuales consideran la psicoterapia como una ocupación independiente de la psicología, la psiquiatría y el asesoramiento. Esta legitimación profesional asegura la calidad de los servicios brindados por las trabajadoras y trabajadores sociales en el área de la salud mental, garantizando su competencia para contribuir al bienestar emocional y social de las personas, familias y comunidades (Consejo General del Trabajo Social, 2024).

5.4. Estigma y Discriminación.

Un fenómeno que influye en las personas con problemas de salud mental es el estigma, entendido como la asignación de creencias negativas vinculadas a estereotipos sobre su condición. Este estigma genera discriminación, manifestándose en formas de exclusión, maltrato y restricción en su participación social. Como resultado, se observa un retraso en la búsqueda adecuada de atención en los servicios de salud (Godoy et al., 2020).

El estigma asociado a los problemas de salud mental genera discriminación y aislamiento social, lo cual empeora el estado emocional de quienes los padecen. En este contexto, el Trabajo Social desempeña un papel crucial en la lucha contra el estigma mediante la educación y la sensibilización. Mediante intervenciones educativas y campañas de concienciación, los trabajadores/as sociales buscan promover la comprensión, la tolerancia y el respeto hacia las personas con problemas de salud mental, combatiendo los prejuicios y estereotipos que obstaculizan su acceso a tratamiento y apoyo social. Al promover una cultura de inclusión y empatía, el Trabajo Social contribuye a mejorar la calidad de vida de quienes enfrentan problemas de salud mental y a crear una sociedad más justa y equitativa.

5.5. La efectividad de la educación emocional en personas con problemas de salud mental.

Como señala Godoy et al., (2020), la educación emocional juega un papel clave en el Trabajo Social clínico, ya que impacta significativamente en la adherencia a las indicaciones del equipo de salud, elemento esencial para el éxito terapéutico. Al comprender mejor su experiencia, el usuario/a puede encontrar un sentido en su situación y percibir la empatía de los/as profesionales que le atienden. Esto no solo facilita que las intervenciones sean más ajustadas a su realidad, sino que también incrementa su motivación y, por ende, su adherencia al tratamiento.

Si se analiza desde una perspectiva familiar, la psicoeducación ofrece un espacio seguro y contenedor para expresar aprehensiones, temores e inseguridades. Este entorno de apoyo permite reducir la sobreimplicación emocional, el hipercriticismo y la hostilidad, facilitando un apoyo más efectivo en los desafíos asociados al padecimiento. Este enfoque preventivo resulta crucial para evitar patologías relacionadas con el estrés en familiares y pacientes, disminuyendo la sensación de incapacidad y facilitando la descarga emocional, física y social de la angustia, el temor, el estigma y el aislamiento. Además, la psicoeducación promueve una visión más positiva del futuro, reduciendo la ansiedad y creando un entorno más proactivo para todos los integrantes del sistema afectado. Al ajustar las demandas hacia el paciente en función de sus necesidades, evitando tanto la sobreexigencia como la sobreprotección, se contribuye a mejorar su desempeño funcional y bienestar general.

La educación emocional no solo fomenta el bienestar emocional, sino que también fomenta el desarrollo de habilidades que potencian fortalecer la reintegración social de la persona, aspectos vitales para el incremento de la autonomía. Al ofrecer esperanza y confianza en el proceso de la enfermedad, se fomenta un sentido de control y optimismo, elementos esenciales para una recuperación integral y sostenida. Esta perspectiva empoderadora permite a las personas afrontar los desafíos de la enfermedad con mayor resiliencia, desarrollando estrategias para manejar las emociones difíciles, tomar decisiones informadas y participar activamente en su propio cuidado. De este modo, la educación emocional es una herramienta fundamental para el bienestar biopsicosocial de las personas que enfrentan enfermedades o situaciones adversas (Godoy et al., 2020).

Desde el trabajo social, la educación emocional no solo facilita la adherencia terapéutica y el bienestar del/la paciente, sino que también fortalece las redes de apoyo y el entorno familiar, promoviendo un abordaje más holístico y efectivo de los desafíos asociados a la enfermedad.

5.6. Marco legislativo.

- La Ley de ordenación de profesiones sanitarias (2003), establece un marco legal que reconoce las competencias de diversos grupos profesionales dentro del sistema sanitario. Estas competencias abarcan funciones asistenciales, educativas, preventivas, docentes, investigadoras, de gestión clínica y de promoción de la salud. Cabe destacar que el

reconocimiento legislativo del Trabajo Social sanitario como profesión sanitaria se produjo con la Ley 44/2003, de 21 de noviembre.

- La Ley de las personas con problemas de salud mental y sus familias (2023), tiene como objetivo fundamental garantizar el derecho a la protección de la salud mental de las personas con problemas de salud mental, discapacidad psicosocial y sus familias. Para ello, se establece un marco integral que abarca la promoción de la salud mental, la prevención de enfermedades mentales, la asistencia, los cuidados y la rehabilitación de las personas usuarias de los servicios de salud mental. La ley también establece la creación de un marco jurídico y normativo basado en el respeto de los derechos humanos, garantizando el acceso a la asistencia sanitaria, educativa y social. Además, se reconoce la importancia de la educación emocional como una estrategia fundamental para la prevención de la salud mental y el bienestar integral de las personas y sus familias.
- La Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud en España (Ministerio de Sanidad, 2022), establece una estrecha vinculación entre la educación emocional y el Trabajo Social como herramientas fundamentales para el bienestar de las personas con problemas de salud mental. En este sentido, la estrategia propone una serie de objetivos y líneas de acción que fomentan la implementación de programas de educación emocional en el ámbito del Trabajo Social, con el objetivo de fortalecer las habilidades emocionales de las personas afectadas, promover su autonomía y mejorar su calidad de vida. Algunas de las conexiones más relevantes son:
 - Promoción de la salud mental y prevención: La Estrategia destaca la relevancia de promover la salud mental y prevenir trastornos mentales. La educación emocional es fundamental en este sentido, ya que ayuda a las personas a desarrollar habilidades para gestionar el estrés, la ansiedad y otras emociones negativas, lo cual puede prevenir la aparición de trastornos mentales.
 - Formación de Profesionales. Un objetivo de la Estrategia es mejorar la formación de los profesionales de la salud mental, incluyendo a los trabajadores sociales. La educación emocional debe integrarse en esta formación, garantizando que los profesionales estén capacitados para enseñar y apoyar a los pacientes en el desarrollo de habilidades emocionales.
 - Intervenciones Comunitarias. La Estrategia destaca el valor de las intervenciones comunitarias para promover el bienestar emocional. Los programas de educación

emocional pueden implementarse a nivel comunitario, con los trabajadores/as sociales liderando estas iniciativas para llegar a personas con problemas de salud mental en su entorno cotidiano. Estos programas pueden incluir talleres, grupos de apoyo y otras actividades que fomenten el bienestar emocional.

6. METODOLOGÍA

El estudio se ha realizado mediante una revisión bibliográfica y documental, con la finalidad de analizar el impacto que tiene la educación emocional en el ámbito de la salud mental desde la perspectiva del Trabajo Social. Para ello, se han utilizado fuentes secundarias de información, abarcando un período de búsqueda comprendido entre febrero y junio de 2024.

La metodología utilizada es de carácter cualitativo, centrándose en el análisis documental, consistente en la búsqueda y el análisis de información proveniente de diversas fuentes. La búsqueda se llevó a cabo en bases de datos nacionales e internacionales, incluyendo Dialnet, Researchgate, SAGE y Pubmed, siendo Dialnet la base de datos más utilizada. Además, se recurrió a Google Académico como el principal buscador para localizar documentos académicos relevantes. Para complementar la búsqueda, se consultaron páginas web de entidades relevantes como el Consejo General del Trabajo Social, la Federación Internacional de Trabajadores Sociales y la Organización Mundial de la Salud.

Para la búsqueda de información secundaria en las bases de datos consultadas, se utilizaron criterios de búsqueda basados en autores/as relevantes como en términos específicos relacionados con el tema de estudio. Entre estos términos se encontraban: educación emocional, gestión de las emociones, modelo clínico en la intervención de Trabajo Social, entre otros. La información recopilada proviene de estudios académicos, revistas científicas, artículos científicos, páginas web oficiales de entidades y otros materiales relevantes.

El análisis de la información recopilada permitió identificar las siguientes tendencias:

- Las universidades que más publicaciones han realizado acerca de la educación emocional en el área de la salud mental desde el Trabajo Social en España son las de Madrid, Valladolid y Zaragoza.
- A nivel internacional, destaca Chile por sus diversas investigaciones sobre la educación emocional y la psicoeducación desde el ámbito social.

- Se ha observado un aumento significativo en la investigación sobre el Trabajo Social clínico y sus funciones como educación emocional, especialmente a partir del año 2012.
- Los términos clave más utilizados en la investigación sobre este tema son: educación emocional, educación en salud mental, gestión de las emociones, inteligencia emocional, Trabajo Social sanitario/salud mental, emociones, bienestar emocional, competencias emocionales, psicoterapia e intervenciones sociosanitarias.

Aunque se han encontrado numerosos datos en las bases de datos consultadas, es posible que exista información adicional sobre este tema que aún no ha sido identificada. El análisis de múltiples revistas académicas ha permitido lograr una comprensión más amplia del estado actual de la educación emocional en individuos con problemas de salud mental.

A continuación, se detallan los resultados obtenidos a partir de las búsquedas realizadas, presentados en formato de tabla comparativa. La información ha sido extraída de las bases de datos más utilizadas para la investigación de este campo.

Fuente	Criterio de búsqueda	Nº de resultados
Google Académico	Educación emocional en salud mental y emocional	328.000 artículos
Google Académico	Intervención en la gestión de las emociones desde el Trabajo Social	125.000 artículos
Google Académico	Psicoeducación en salud mental desde el Trabajo Social	22.600 artículos
Dialnet	Educación emocional en salud mental y emocional	533 artículos
Dialnet	Intervención en la gestión de las emociones desde el Trabajo Social	72 artículos
Dialnet	Psicoeducación en salud mental desde el Trabajo Social	15 artículos
Researchgate	Educación emocional en salud mental y emocional	23.750 artículos

Researchgate	Intervención en la gestión de las emociones desde el Trabajo Social	44.910 artículos
Researchgate	Psicoeducación en salud mental desde el Trabajo Social	23.080 artículos
Pubmed	Educación emocional en salud mental y emocional	0 artículos
Pubmed	Intervención en la gestión de las emociones desde el Trabajo Social	1 artículos
Pubmed	Psicoeducación en salud mental desde el Trabajo Social	0 artículos
SAGE Journal	Educación emocional en salud mental y emocional	220 artículos
SAGE Journal	Intervención en la gestión de las emociones desde el Trabajo Social	86 artículos
SAGE Journal	Psicoeducación en salud mental desde el Trabajo Social	6 artículos

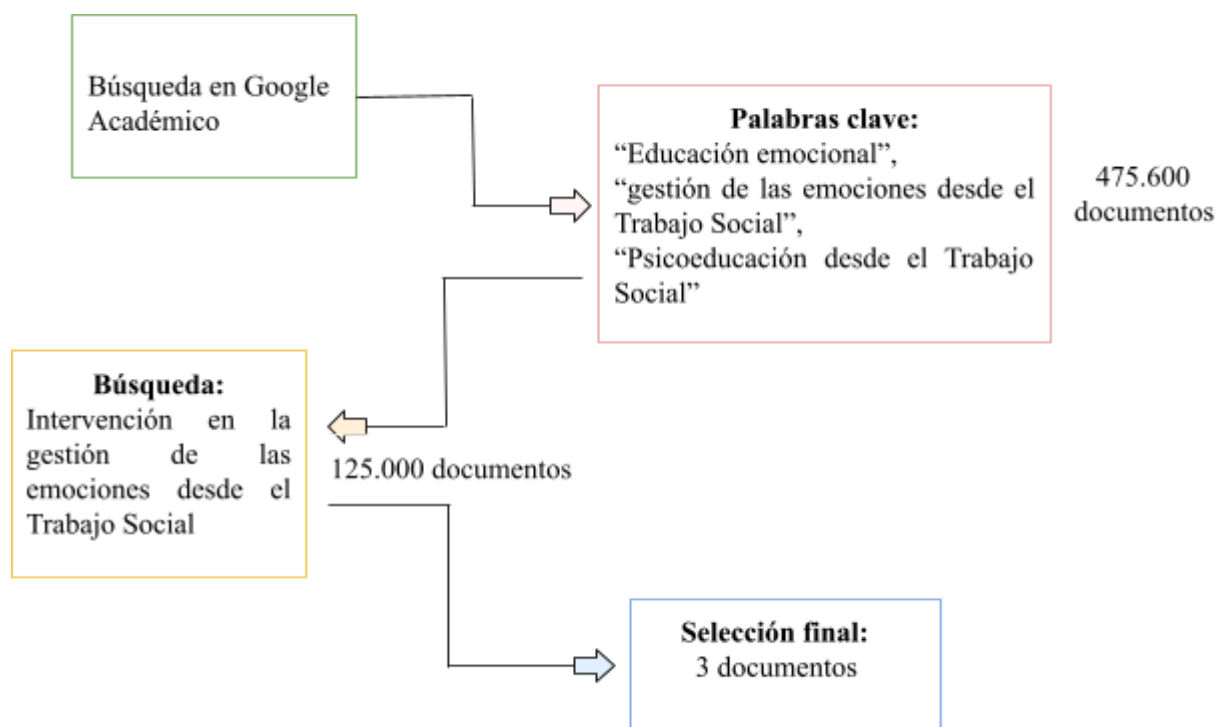
Los datos presentados en la tabla muestran el número de resultados obtenidos al buscar información sobre tres temas relacionados: educación emocional, salud mental y Trabajo Social, en varias bases de datos académicas.

En cuanto a las bases de datos consultadas, Google Académico destaca por ofrecer la mayor cantidad de resultados para todos los temas analizados, convirtiéndose en una fuente invaluable para encontrar información general. Dialnet, por su parte, si bien presenta un número menor de resultados en general, sobresale por su amplia cobertura de la investigación en español sobre estos temas. Researchgate se posiciona como una excelente opción para encontrar investigaciones más recientes, especialmente en el ámbito de la intervención en la gestión de las emociones y la psicoeducación. Pubmed, en cambio, no se perfila como una fuente principal para este tipo de investigación debido a su escaso número de resultados. Finalmente, SAGE Journal, a pesar de ofrecer un volumen relativamente bajo de resultados,

se caracteriza por la alta calidad de la información que publica, centrándose en artículos de la conocida revista SAGE.

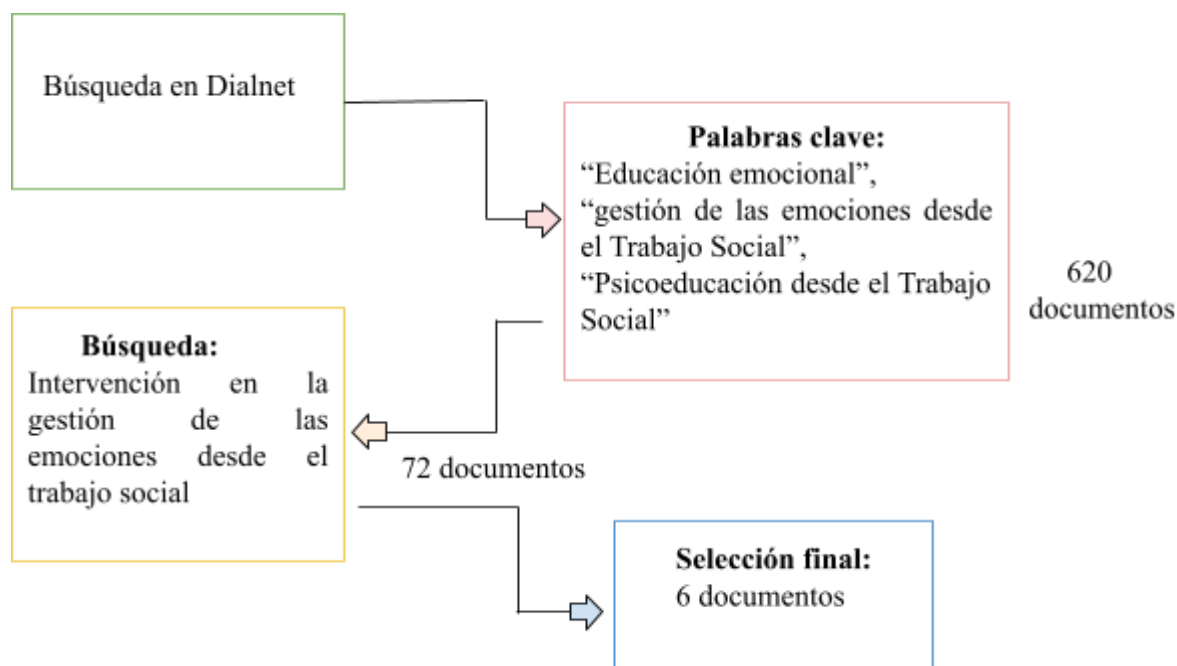
A continuación se mostrarán diferentes diagramas de flujos.

Figura 1: Diagrama de flujo



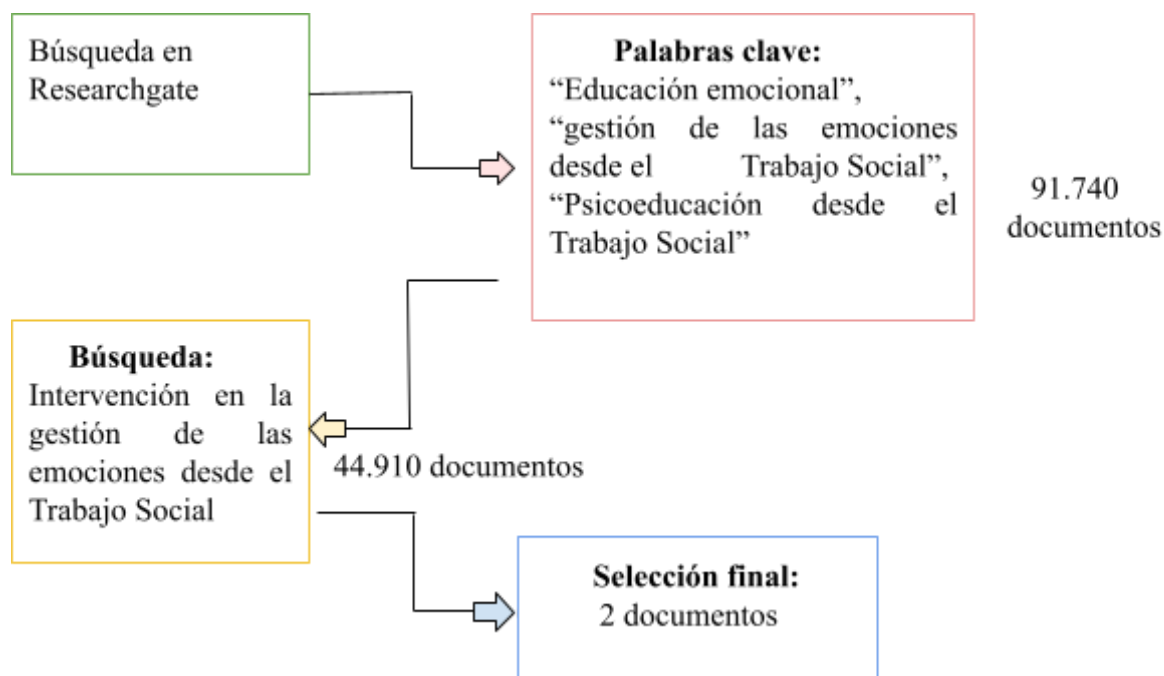
Fuente: Elaboración propia.

Figura 2: Diagrama de flujo



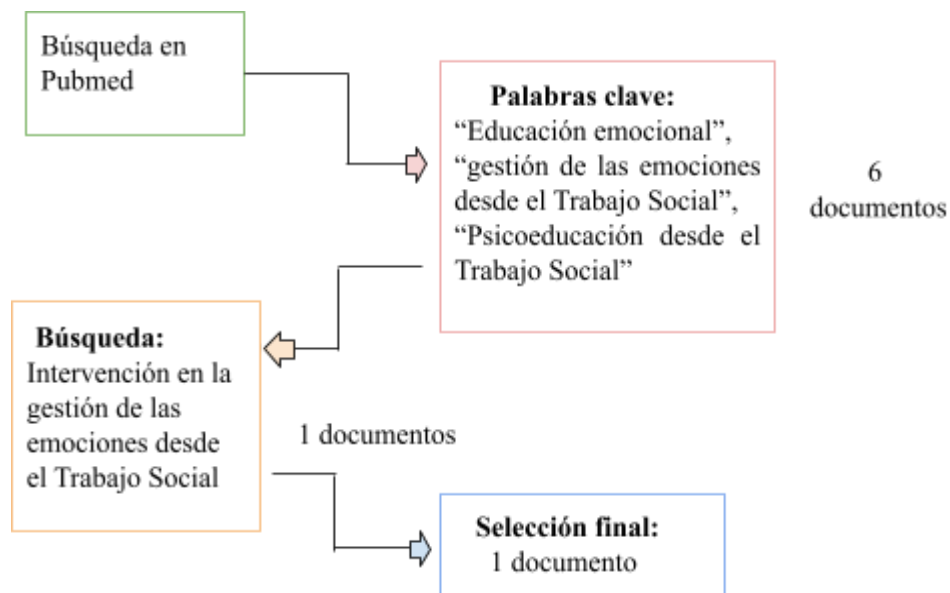
Fuente: Elaboración propia.

Figura 3: Diagrama de flujo



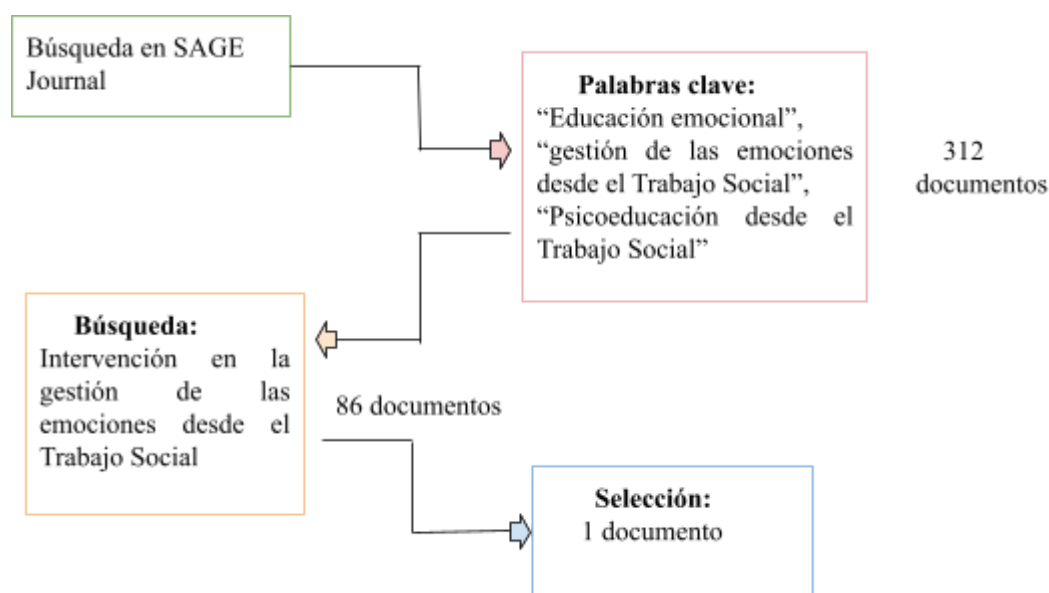
Fuente: Elaboración propia.

Figura 4: Diagrama de flujo



Fuente: Elaboración propia.

Figura 5: Diagrama de flujo



Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se presenta un breve resumen de varios artículos seleccionados de diversas bases de datos académicas.

- **Google Académico.**

1. Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares (2020)
Autoras: Daniela Godoy, Andrea Eberhard, Francisca Abarca, Bárbara Acuña y Rocío Muñoz.

Este artículo destaca el potencial de la psicoeducación para combatir el estigma y la discriminación hacia personas con problemas de salud mental. Promueve la autonomía, empoderamiento y reintegración social de los pacientes. También subraya la necesidad de ampliar la investigación para confirmar su eficacia y optimizar su implementación.

2. La práctica de la psicoterapia desde el Trabajo Social (2012). Autores/as: Juan Manuel Herrera Hernández, Juani Mesa Expósito y María Almeida Montelongo.

Se trata de un artículo que explora el rol del Trabajo Social Clínico Psicoterapéutico en España, un área poco desarrollada teóricamente. Utilizando fundamentos teóricos, legales y psicosociales, se puede demostrar que la psicoterapia es un ámbito de intervención interdisciplinaria que engloba varias profesiones, entre ellas el Trabajo Social. Examina desde qué marco epistemológico los trabajadores sociales ejercen la psicoterapia y enfatiza el

requisito de que los/as profesionales estén especializados/as y con buena formación en este campo.

3. El Trabajo Social sanitario en salud mental (2020). Autora: María Luisa Juan Germán.

A lo largo del artículo se examina el perfil del trabajador/a social en el ámbito de la salud mental, sus funciones, actividades y los recursos específicos disponibles. El trabajador/a social actúa como terapeuta y experto/a en interacción humana, con el objetivo de capacitar a las personas para conseguir su autonomía y desarrollar sus capacidades. La personalidad del trabajador/a social es crucial, basándose en el respeto y la aceptación del paciente, creando un entorno seguro para que puedan expresar sus dificultades y recibir la ayuda adecuada.

- **Dialnet.**

1. La educación emocional: conceptos fundamentales (2003). Autora: Mireya Vivas García.

Se trata de un trabajo de carácter teórico, el cual explora los fundamentos de la educación emocional, abordando los conceptos esenciales como la definición, justificación, referentes teóricos, principios y objetivos. También explica los diferentes contextos donde la educación emocional puede ser aplicada con efectividad.

2. La inteligencia emocional en salud mental: una revisión (2011). Autoras: Nathalie P. Lizeretti y Ana Rodríguez.

El artículo aborda una revisión exhaustiva de las investigaciones más recientes sobre la inteligencia emocional (IE) en el área de la salud mental, explorando sus relaciones con el bienestar, el ajuste psicológico y la psicopatología. Se realiza un análisis meticuloso de las investigaciones que vinculan la IE con las variables del bienestar, revelando cómo esta capacidad para percibir, entender y manejar las emociones contribuye a una existencia más plena y satisfactoria.

3. Educación emocional y competencias básicas para la vida (2003). Autor: Rafael Bisquerra Alzina.

El artículo explica que la educación emocional aborda necesidades sociales no cubiertas por las materias académicas tradicionales. Basado en conceptos como emociones, teorías de la emoción, neurociencia y psicología positiva.

El objetivo es adquirir competencias emocionales como conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar.

4. El Trabajo Social en salud mental (2010). Autora: Eva Garces Trullenque.

Este artículo analiza cómo el Trabajo Social en Salud Mental ha sido moldeado por el progreso en la atención psiquiátrica, la normativa nacional y autonómica, así como la ejecución de programas de salud mental. En este contexto, los trabajadores/as sociales en salud mental han desarrollado un perfil y rol profesional específico. Los principios esenciales en este ámbito son la especialización, la formación continua y la colaboración interdisciplinaria.

5. La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador (2010). Autores: Mariano García Fernández y Sara Isabel Giménez Mas.

Este estudio aborda el concepto de inteligencia emocional, analizando diversas definiciones y principios. El propósito principal de la investigación es construir un modelo integral de inteligencia emocional basado en la síntesis de los hallazgos literarios.

6. Origen y evolución de la educación emocional (2022). Autora: Yumary Machado Pérez.

Este artículo tiene como propósito estructurar el origen y la evaluación de la educación emocional en diversos contextos. Se presenta una síntesis y análisis de las principales teorías sobre inteligencia emocional, referenciando autores como Salovey y Mayer, Bar-On, Goleman y Bisquerra. Mediante este análisis, se investiga la evolución y la situación actual de las teorías sobre inteligencia emocional.

- **Researchgate.**

1. Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada (2021).

Autores: Rafael Bisquerra Alzina y Cimenna Chao Rebolledo.

Este artículo desarrolla el significado de educación emocional, también llamada socioemocional, y sus objetivos para mejorar el bienestar individual y colectivo. Se basa en investigaciones desde la década de los noventa sobre inteligencia emocional, psicología positiva y pedagogía humanista, entre otros campos.

2. El Trabajo Social clínico (2000). Autor: Francisco Gómez Gómez.

El artículo posiciona el Trabajo Social Clínico como una especialización dentro del Trabajo Social. Explica que, aunque el título legalmente reconocido habilita para el ejercicio profesional, cada individuo adquiere posteriormente las habilidades necesarias para asistir a las personas que requieran servicios de su profesión.

- **SAGE.**

1. Emociones (2012). Autor: Eduardo Bericat.

Este artículo ofrece una visión panorámica, introductoria y crítica del trabajo desarrollado por los sociólogos de las emociones. Explora las diversas perspectivas y contribuciones que han enriquecido este campo de estudio, definiendo cómo las emociones, elementos intrínsecos a la experiencia humana, no solo influyen en nuestra vida personal, sino que también desempeñan un papel crucial en el entramado social.

- **Pubmed.**

1. Hacia una nueva definición de la salud mental (2015). Autores/as: Silvana Galderisi, Andreas Heinz, Marianne Kastrup, Julian Beezhold y Norman Sartorius.

Este artículo propone una nueva definición de salud mental que va más allá de la ausencia de enfermedad mental, centrándose en un estado dinámico de equilibrio interno. Incluye componentes como habilidades cognitivas y sociales, regulación emocional, empatía, flexibilidad, capacidad para afrontar eventos adversos y la relación armoniosa entre cuerpo y mente.

7. RESULTADOS

A continuación, se expondrán los resultados recopilados durante la revisión bibliográfica efectuada, resaltando los puntos más sobresalientes encontrados en los documentos revisados. Se profundizará en el análisis de los temas de mayor significancia identificados durante la investigación para ofrecer una comprensión más completa de los mismos.

Herrera J,M., Mesa, J., Almeida, M^a. (2012). La práctica de la psicoterapia desde el Trabajo Social. Atlántida. *Revista Atlántida*, 4, 103-118. DOI: 10.25145/j.atlantid

El artículo ofrece un análisis exhaustivo del campo de la psicoterapia, destacando su carácter multidisciplinario y su interrelación con el Trabajo Social. Aunque tradicionalmente se ha asociado la psicoterapia con profesiones como la psicología y la psiquiatría, el artículo sostiene que no está limitada a ninguna profesión en particular. En España, la psicoterapia no está regulada oficialmente, lo que permite que diversas profesiones, incluido el Trabajo Social, puedan desempeñar funciones psicoterapéuticas.

El artículo subraya que la formación universitaria en Trabajo Social capacita a los estudiantes en competencias profesionales relacionadas con la intervención, pero enfatiza que el desarrollo completo de estas competencias requiere práctica y formación adicional, especialmente en el ámbito de la psicoterapia. A nivel internacional, diferentes profesionales,

como trabajadores sociales y enfermeros, practican la psicoterapia, lo que resalta su carácter interdisciplinario.

La falta de regulación oficial significa que, jurídicamente, no hay impedimentos para que los trabajadores sociales practiquen la psicoterapia, siempre y cuando tengan la formación adecuada.

El artículo concluye que el Trabajo Social clínico, una práctica psicoterapéutica, se centra en ayudar a las personas a enfrentar conflictos psicosociales y mejorar sus relaciones interpersonales mediante un análisis profundo de sus emociones y experiencias.

Juan, M.L. (2020). El trabajo social sanitario en salud mental. FUOC. Universitat Oberta de Catalunya.

El artículo analiza el papel específico del trabajador/a social sanitario en el ámbito de la salud mental, destacando su evolución y la importancia de su actuación en el sistema sanitario. El trabajador/a social sanitario en salud mental es una figura clave debido a la evolución del concepto de salud, que ahora incluye factores psicosociales y emocionales. Su función principal es mejorar la calidad de vida y la autonomía de las personas con problemas mentales a través de la evaluación, diagnóstico y planificación de intervenciones, así como la promoción y prevención de la salud.

Actúan bajo principios de autonomía y dignidad del cliente, interviniendo de forma paternalista sólo en casos excepcionales. Su trabajo requiere conocimientos en psicología y psiquiatría, y se centra en entender el contexto social del paciente. Además, colaboran estrechamente con equipos sanitarios y sociales, llevando a cabo funciones asistenciales, educativas y preventivas para apoyar la integración y el bienestar de los afectados/as.

Bisquerra, R y Chao, C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional De Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9–29. <https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.1.4>

El artículo examina cómo diversas teorías sobre las emociones, incluyendo enfoques psicológicos, neurofisiológicos, socioculturales y evolucionistas, han enriquecido la educación emocional al explicar la experiencia, expresión e interpretación de las emociones. La educación emocional se fundamenta en teorías sobre habilidades sociales, afrontamiento emocional, autoestima, autonomía y diversos tipos de apoyo psicológico y pedagógico. Se enfatiza que las competencias emocionales, que abarcan habilidades socioemocionales, son

aprendibles y desarrollables. Los modelos de Salovey y Mayer y Bisquerra proporcionan estructuras para entender y enseñar estas competencias, subrayando la importancia de la educación emocional para el bienestar individual y social.

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., Sartorius, N. (2015). Hacia una nueva definición de la salud mental. *Revista oficial de la asociación mundial de psiquiatría*, 13(2), 231-233. DOI: 10.1002/wps.20231

El artículo analiza la definición de salud mental propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus limitaciones. Según la OMS (2024a), la salud mental se caracteriza por un estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus propias capacidades, puede manejar las tensiones habituales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. Sin embargo, el artículo critica que esta definición puede ser malinterpretada al asociar la salud mental exclusivamente con sentimientos positivos y buen funcionamiento, lo cual no siempre es aplicable en situaciones difíciles.

El artículo cuestiona la idea de que el bienestar es un aspecto clave de la salud mental, señalando que las personas mentalmente sanas pueden experimentar emociones negativas y seguir siendo saludables. Propone una definición más inclusiva que considere la salud mental como un estado de equilibrio interno, permitiendo a las personas utilizar sus capacidades en armonía con los valores universales de la sociedad. Por otro lado, defiende que el bienestar emocional, psicológico y social son componentes esenciales de la salud mental, pero la definición debe incluir la diversidad de experiencias humanas, como el sufrimiento y las adversidades. La nueva definición sugiere que la salud mental abarca habilidades cognitivas y sociales básicas, regulación emocional, empatía, flexibilidad, capacidad para enfrentar eventos adversos y una relación armoniosa entre cuerpo y mente.

Finalmente, la definición revisada enfatiza que la salud mental no se trata solo de la ausencia de enfermedad mental, sino de un equilibrio interno que puede variar según las circunstancias de la vida y las capacidades individuales.

8. VINCULACIÓN CON EL TRABAJO SOCIAL

En el ámbito de la salud mental, el Trabajo Social y la Educación Emocional funcionan como dos disciplinas unidas, las cuales son fundamentales para el bienestar y la recuperación de las personas que enfrentan desafíos emocionales. Mediante intervenciones psicosociales, el

Trabajo Social facilita el autoconocimiento emocional, ayudando a las personas a identificar, comprender y expresar sus emociones de manera saludable. La Educación Emocional complementa este proceso proporcionando herramientas para gestionar las emociones de manera efectiva, incluyendo técnicas de relajación, resolución de conflictos y asertividad.

El Trabajo Social también apoya el desarrollo de habilidades de afrontamiento ante situaciones difíciles, promoviendo la resiliencia y la capacidad de adaptación. La Educación Emocional complementa este proceso, brindando estrategias específicas para enfrentar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales, fomentando la adopción de conductas saludables y la búsqueda de apoyo social.

Ambas disciplinas son importantes para la prevención de problemas de salud mental. El Trabajo Social identifica factores de riesgo y promueve entornos saludables, mientras que la Educación Emocional dota a las personas de herramientas para prevenir trastornos emocionales y fortalecer su bienestar mental. En el tratamiento, el Trabajo Social facilita el cumplimiento del tratamiento médico y ofrece apoyo psicosocial, mientras que la Educación Emocional ayuda a gestionar los síntomas y mejorar la calidad de vida.

Además, el Trabajo Social y la Educación Emocional colaboran para promover la inclusión social, combatir el estigma y fomentar la autonomía personal, empoderando a las personas para tomar decisiones informadas sobre su salud mental. En resumen, la relación entre el Trabajo Social y la Educación Emocional es complementaria, con el objetivo de promover el bienestar emocional, fortalecer las habilidades de afrontamiento, prevenir y tratar problemas de salud mental, y fomentar la inclusión y autonomía, garantizando una atención integral y de calidad para quienes enfrentan desafíos emocionales.

Si analizamos el concepto de Trabajo Social según la Federación Internacional de Trabajadores Sociales (2014), “el Trabajo Social es una profesión basada en la práctica y una disciplina académica que promueve el cambio y el desarrollo social, la cohesión social, y el fortalecimiento y la liberación de las personas. Los principios de la justicia social, los derechos humanos, la responsabilidad colectiva y el respeto a la diversidad son fundamentales para el trabajo social. Respaldada por las teorías del trabajo social, las ciencias sociales, las humanidades y los conocimientos indígenas, el trabajo social involucra a las personas y las estructuras para hacer frente a desafíos de la vida y aumentar el bienestar”.

Se puede concluir que la Educación Emocional desde el Trabajo Social es una herramienta fundamental para abordar los problemas de salud mental de manera integral, alineada con los principios y valores establecidos por la Federación Internacional de Trabajadores Sociales. Esta perspectiva promueve el bienestar tanto individual como colectivo, la justicia social, la inclusión y el respeto a la diversidad, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más justa, equitativa y saludable para toda la población.

9. CONCLUSIONES

En este análisis bibliográfico se ha investigado la relación entre el Trabajo Social y la Educación Emocional en el contexto de la salud mental, proporcionando información valiosa y una comprensión más completa. Los resultados obtenidos demuestran que la colaboración entre estas dos disciplinas es fundamental para promover el bienestar emocional, la resiliencia y la recuperación de las personas que enfrentan desafíos emocionales.

Se ha identificado que el Trabajo Social, a través de intervenciones psicosociales, facilita el autoconocimiento emocional y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, mientras que la Educación Emocional proporciona herramientas para gestionar las emociones de manera efectiva y prevenir problemas de salud mental. La colaboración entre ambas disciplinas ha mostrado ser efectiva en el tratamiento de problemas de salud mental, proporcionando apoyo psicosocial, mejorando la adherencia al tratamiento y fomentando la autonomía personal.

En la actualidad, los problemas de salud mental están comenzando a ser más aceptados y comprendidos en la sociedad, pero aún queda un largo camino por recorrer para erradicar el estigma y las discriminaciones asociadas. Es crucial que el Trabajo Social intensifique sus intervenciones para combatir estas barreras, promoviendo una mayor normalización y sensibilización respecto a las condiciones de salud mental. Esto no solo contribuirá a mejorar el bienestar de quienes enfrentan estos desafíos, sino que también fortalecerá la inclusión social y la igualdad de oportunidades para todos los individuos afectados/as.

Los resultados de este análisis bibliográfico tiene significativas implicaciones para la práctica profesional del Trabajo Social. Se sugiere incorporar la Educación Emocional en la formación de los profesionales y en la ejecución de programas de intervención. La capacitación en Educación Emocional capacitará a los trabajadores sociales para ofrecer un apoyo más completo y eficaz a quienes enfrentan desafíos emocionales.

La Educación Emocional y el Trabajo Social se erigen como aliados estratégicos en la construcción de un futuro donde el bienestar mental sea una realidad tangible para todos. La integración de estas disciplinas en la práctica profesional y en las políticas públicas permitirá abordar de manera integral los desafíos de la salud mental, promoviendo una sociedad más resiliente, inclusiva y compasiva. Por lo que se recomienda realizar investigaciones futuras que exploren la aplicación práctica de esta coordinación en diversos contextos de intervención y con diferentes grupos poblacionales.

En conclusión, este Trabajo de Fin de Grado contribuye al conocimiento existente sobre la importancia de la Educación Emocional en el ámbito del Trabajo Social y su capacidad para fomentar la salud mental. Además, proporciona recomendaciones prácticas para incorporar la Educación Emocional en la formación y práctica profesional de los trabajadores/as sociales, estableciendo así un marco para ofrecer una atención integral y de calidad a las personas con necesidades en el ámbito de la salud mental.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Nacional de Trabajadores Sociales. (2005). *Estándares NASW para el trabajo social clínico en la práctica del trabajo social*.
<https://www.socialworkers.org/Practice/NASW-Practice-Standards-Guidelines/NASW-Standards-for-Clinical-Social-Work-in-Social-Work-Practice>
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*, 1-13. <https://doi.org/10.1177/205684601361>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R y Chao, C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional De Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9–29. <https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.1.4>
- Consejo General del Trabajo Social. (2022). *El Trabajo social Clínico y la Psicoterapia*.
https://www.cgtrabajosocial.es/files/65c125c5925f3/TRABAJO_SOCIAL_CLINICO_CGTS.pdf
- Consejo General del Trabajo Social. (29 de abril de 2024). *La psicoterapia y otras intervenciones terapéuticas pueden ejercerse desde el Trabajo Social*.

<https://www.cgtrabajosocial.es/noticias/la-psicoterapia-y-otras-intervenciones-terapeuticas-pueden-ejercerse-desde-el-trabajo-social/12239/view>

Federación Internacional de Trabajadores Sociales. (2014). *Definición global del Trabajo Social*. <https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/>

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J. y Sartorius, N. (2015). Hacia una nueva definición de la salud mental. *Revista oficial de la asociación mundial de psiquiatría*, 13(2), 231-233. DOI: 10.1002/wps.20231

Garcés, E. M. (2010). El Trabajo Social en salud mental. *Cuadernos de Trabajo Social*, 23, 333-352. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3406899>

García, M. y Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52. <https://doi.org/10.25115/ecp.v3i6.909>

Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B. y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>

Gómez, F. (2000). *El Trabajo Social clínico*. https://www.researchgate.net/publication/39067856_El_trabajo_social_clinico

Herrera, J. M., Mesa, J. y Almeida, M. (2012). La práctica de la psicoterapia desde el Trabajo Social. *Atlántida. Revista Atlántida*, (4), 103-118. DOI: 10.25145/j.atlantid

Juan, M. L. (2020). *El Trabajo Social sanitario en salud mental*. FUOC. Universitat Oberta de Catalunya. https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/150055/4/Modulo3_ElTrabajoSocialSanitarioEnSaludMental.pdf

Ley 6/2023, de 22 de marzo, de las personas con problemas de salud mental y sus familias. Boletín Oficial del Estado, núm. 96, de 22 de abril de 2023, 56478-56494. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2023-9773

Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de ordenación de las profesiones sanitarias. Boletín Oficial del Estado, núm. 280, de 22 de noviembre de 2003. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2003-21340&p=20210605&tn=1#tabs>

- Lizeretti, N y Rodríguez, A. (2011). La inteligencia emocional en salud mental: una revisión. *Ansiedad y estrés*, 17(2-3), 233-253.
- Machado, Y. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. *Revista de Educación e Investigación*, 4(6), 35-47. <https://doi.org/10.33996/alternancia.v4i6.819>
- Ministerio de Sanidad. (2022). *Estrategia de salud mental del Sistema Nacional de Salud 2022-2026*.
https://www.sanidad.gob.es/bibliotecaPub/repositorio/libros/29236_estrategia_de_salud_mental_del_Sistema_Nacional_de_Salud_2022-2026.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (8 de junio de 2022a). *Trastornos Mentales*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022b). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*.
<https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Organización Mundial de la Salud. (2024a). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución*.
<https://www.who.int/es/about/accountability/governance/constitution>
- Organización Mundial de la Salud. (2024b). *Salud mental*.
https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 33-54.